

Grußwort

Unsere Gesellschaft wird heute insgesamt älter. Dies ist eine erfreuliche Entwicklung, und wir verdanken sie unter anderem den guten Lebensbedingungen und einer qualitativ hochwertigen Gesundheitsversorgung in unserem Land.

Im Laufe der Jahre hat sich aber nicht nur unsere durchschnittliche Lebenserwartung erhöht, sondern auch unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten gestalten sich heute anders. Sehr anschaulich bildet dies der Anfang des Jahres 2017 durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft veröffentlichte Ernährungsreport ab. Er zeigt unter anderem, dass wir heute in der guten Situation sind, uns vielseitig ernähren zu können: Von Milchprodukten über Gemüse und Salat bis hin zu Fleisch und Fisch ist alles vorhanden. Einer gesunden Ernährung steht also nichts im Wege. Dennoch wissen wir, dass unser Ess- und Bewegungsverhalten nicht immer im Einklang zu den Empfehlungen steht. Gerne essen wir zu viel oder zu einseitig und bewegen uns zu wenig. Sind die Speisen zu fett, ist insbesondere unsere Leber gefordert. Sie übernimmt eine Reihe unverzichtbarer Aufgaben in unserem Körper. Die Entgiftung unseres Körpers gehört als eine dieser lebenswichtigen Funktionen dazu. Zu fettreiches Essen oder zu reichhaltiger Alkoholkonsum fordern die Leber zu Schwerstarbeit auf. Die Förderung von gesunder Ernährung und Bewegung sind deshalb auch Schwerpunkte des Präventionsgesetzes, das im Jahre 2015 in Kraft getreten ist. Ziel des Gesetzes ist es, die Entwicklung gesundheitsfördernder Lebensbedingungen zu unterstützen und die gesundheitlichen Kompetenzen jedes Einzelnen stärken.

Mit dem Präventionsgesetz wird der Gesundheits-Check-up deshalb künftig stärker auf die Erfassung und Bewertung der gesundheitlichen Risiken und Belastungen der einzelnen Patientinnen und Patienten ausgerichtet. Den Untersuchungsergebnissen schließen sich dann eine darauf abgestimmte präventionsorientierte Beratung und eine ärztliche Empfehlung geeigneter Präventionsmaßnahmen an. Dazu gehören Kurse zur Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder zum Umgang mit Suchtmittelkonsum. Der Gesundheits-Check-up umfasst aber auch eine Überprüfung des Impfstatus. So wird beispielsweise Menschen mit bestimmten Risiken eine Hepatitis-A- und/oder -B-Impfung empfohlen, die durch Viren hervorgerufenen Leberinfektionen vorbeugen. Ein besseres Wissen über die Gesundheit ist für jeden einzelnen Menschen von großer Bedeutung, und deshalb möchte ich, dass alle Menschen in unserem Land umfassend Informationen zur Gesundheit erreichen. Dazu beitragen können Aufklärungskampagnen. Deshalb freue ich mich, dass die Kampagne "Leber heißt Leben", die in Essen stattfindet, Menschen zu einer eingehenden Auseinandersetzung mit dem Thema Lebergesundheit bewegen möchte.

Für Ihren bedeutenden Einsatz danke ich Ihnen von Herzen und wünsche Ihnen für Ihre Kampagne weiterhin viel Erfolg.

Hermann Gröhe

Bundesminister, Mitglied des deutschen Bundestages

Herausgeber und Kampagnenorganisation:

Leber heißt Leben UG (haftungsbeschränkt) Kölner Straße 59/Ateliergebäude 40211 Düsseldorf

www.leber-heisst-leben.de info@leber-heisst-leben.de

Kampagnen-Idee und Konzept:

Widhalm Gesundheitskommunikation, Düsseldorf www.widhalm.de info@widhalm.de

Mit freundlicher Unterstützung von:





Leber checken und sicher in die Zukunft starten.



Eine Kampagne für ein gesünderes Essen

Eine Kampagne für ein gesünderes Essen

Viele Menschen wissen nicht, wie wichtig ihre Leber für zahlreiche Körperfunktionen, das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist. Das soll sich ändern: mit der Kampagne "Leber heißt Leben", die darüber informiert, was man für eine gesunde Leber tun kann.

Lebergesundheit in Essen

Behandeln, forschen, heilen auf höchstem Niveau: Umfassende, hochspezialisierte medizinische Diagnostik und Therapie im Dienste des Patienten kennzeichnen die Universitätsmedizin Essen. Die professionelle Zusammenarbeit mit zahlreichen Verbänden und Selbsthilfegruppen macht Essen zu einem herausragenden Medizinstandort, so Thomas Kufen, Oberbürgermeister der Stadt Essen.

Lokaler Fachpartner der Kampagne ist das Universitätsklinikum Essen, das "Klinikum der Metropole Ruhr", mit der Klinik für Gastroenterologie und Hepatologie unter der Leitung von Prof. Dr. Guido Gerken. Besonderer Schwerpunkt des Hauses, das eng mit niedergelassenen Ärzten und Kollegen anderer Krankenhäuser kooperiert, ist die Versorgung von Patienten mit chronischen Lebererkrankungen, insbesondere vor und nach Lebertransplantationen. Zahlreiche Spezialsprechstunden machen "Leber heißt Leben" in jeder Hinsicht zum zentralen Thema.

Die Kampagne "Leber heißt Leben" wird von vier medizinischen Fachgesellschaften und der größten Patientenorganisation für Lebererkrankungen unterstützt.

Unsere Leber – ein kleines Wunderwerk

Produktionsstätte, Nährstoffspeicher, Müllabfuhr, Entgiftungsstation, Depot, Klärwerk: Mit ungefähr 500 verschiedenen Stoffwechselvorgängen ist die Leber eine Art Großbetrieb.

- Sie verstoffwechselt und speichert Fette, Kohlehydrate, Mineralien und Vitamine.
- Die Leber filtert Gifte oder Medikamente aus dem Blut.
- Mit der Gallenflüssigkeit werden Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel ausgeschieden.
- Lebenswichtige Proteine, z.B. für die Blutgerinnung und das Immunsystem, werden in der Leber gebildet.
- Als größte Körperdrüse produziert sie täglich ungefähr einen Liter Gallenflüssigkeit.

Warum Leber checken?

Der Lebercheck soll helfen, Risikofaktoren für eine Lebererkrankung zu erkennen und eine Lebererkrankung mit Folgen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs zu verhindern. Manche Lebererkrankungen wie Virushepatitis B und C oder eine Fettleberentzündung werden oft spät erkannt: Der Lebercheck kann helfen, rechtzeitig eine Diagnose zu stellen. Wichtig zu wissen: In einem frühen Stadium sind die meisten Lebererkrankungen gut zu behandeln und können je nach Erkrankung sogar vollständig ausheilen. Und einer Fettleber kann man vorbeugen.







Und so einfach geht's

Beim Lebercheck schaut man zunächst, ob Risikofaktoren für eine Lebererkrankung vorliegen: mit einem Online-Selbsttest, einem Fragebogen oder im Gespräch mit dem Hausarzt, Betriebsarzt oder einem Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen (Gastroenterologe). Beim Vorliegen von Risikofaktoren kann eine nachfolgende Blutuntersuchung Anhaltspunkte dafür geben, ob eine Lebererkrankung vorliegt. Bei Symptomen oder dem medizinisch begründeten Verdacht auf eine Lebererkrankung wird diese Untersuchung in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Mein Ergebnis – und dann?

Wenn der Lebercheck ergibt, dass die Leber gesund ist, kann man eine Menge dafür tun, damit es so bleibt: mit entsprechendem Lebensstil, ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung und dem Vermeiden von Übergewicht. Wer gegen Hepatitis A oder B nicht geimpft ist, kann sich mit einer Impfung schützen – das kann im beruflichen Kontext oder bei Reisen in bestimmte Länder wichtig sein.

Ist der im Blut gemessene Leberwert (GPT) erhöht, sollte dies abgeklärt werden. Um die Ursache herauszufinden, können weitere Bluttests oder eine schmerzfreie Ultraschalluntersuchung beim Hausarzt oder Gastroenterologen durchgeführt werden.

Wichtige Infos zum Lebercheck auf www.leber-heisst-leben.de









